

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ВІЦІ СЕРЕДНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

Хрептієвська Вікторія

У сучасних умовах соціально-економічної нестабільності та професійної невизначеності особливого значення набуває проблема збереження внутрішніх психологічних ресурсів особистості. У період середньої дорослості людина активно реалізує професійний, соціальний і сімейний потенціал, тому рівень її самооефективності виступає важливим чинником психологічної стійкості, адаптації та продуктивності діяльності.

Мета публікації полягає в узагальненому представленні результатів емпіричного дослідження індивідуально-психологічних чинників самооефективності особистості у віці середньої дорослості. Для реалізації мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик: «Шкала загальної самооефективності» (GSES), тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО), шкала резильєнтності (CD-RISC-10), методика мотивації успіху та боязні невдачі (МУН), а також короткий опитувальник «Велика п'ятірка» (TIPI). У дослідженні взяли участь 60 респондентів віку середньої дорослості. Для статистичної обробки результатів застосовано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона.

Результати емпіричного дослідження засвідчили переважання середнього рівня самооефективності у більшості респондентів, що свідчить про відносно сформовану, але недостатньо стійку віру у власні можливості ефективно діяти та досягати поставлених цілей. Такий рівень може вказувати на наявність у досліджуваних базових внутрішніх ресурсів для подолання життєвих і професійних труднощів, однак водночас залишає простір для подальшого розвитку впевненості у власній компетентності та здатності контролювати результати своєї діяльності.

Встановлено статистично значущі позитивні кореляційні зв'язки між самооефективністю та резильєнтністю ($r = 0,572$; $p \leq 0,01$), цілями в житті ($r = 0,513$;

$p \leq 0,01$), мотивацією досягнення успіху ($r = 0,481$; $p \leq 0,05$), сумлінністю ($r = 0,451$; $p \leq 0,05$) та емоційною стабільністю ($r = 0,412$; $p \leq 0,05$). Найсильніший зв'язок зафіксовано між самоефективністю та резильєнтністю ($r = 0,572$; $p \leq 0,01$), що свідчить про здатність психологічно стійких осіб краще адаптуватися до труднощів, зберігати внутрішню рівновагу та підтримувати впевненість у власних силах навіть у складних життєвих обставинах. Це дає підстави розглядати резильєнтність як один із провідних психологічних ресурсів розвитку самоефективності у віці середньої дорослості.

Суттєвий позитивний зв'язок між самоефективністю та наявністю життєвих цілей ($r = 0,513$; $p \leq 0,01$) вказує на те, що особи з чіткими смисложиттєвими орієнтирами та усвідомленням перспектив власного розвитку, більшою мірою схильні вірити у здатність реалізувати свої наміри. Наявність осмислених життєвих цілей забезпечує внутрішню визначеність, підтримує їх активність та підсилює суб'єктивне відчуття контролю над власним життям.

Позитивний зв'язок самоефективності з мотивацією досягнення успіху ($r = 0,481$; $p \leq 0,05$) свідчить про те, що орієнтація на результат, прагнення до самореалізації та готовність долати перешкоди сприяють формуванню впевненості у власних можливостях. Особи у віці середньої дорослості з високою мотивацією досягнення частіше демонструють ініціативність, наполегливість і готовність брати відповідальність за результати своєї діяльності на себе.

Кореляційний зв'язок самоефективності з сумлінністю ($r = 0,451$; $p \leq 0,05$) дозволяє припустити, що організованість, відповідальність, дисциплінованість і здатність до самоконтролю також є важливими чинниками впливу, адже сприяють більш успішному виконанню діяльності, що, у свою чергу, зміцнює віру у власну компетентність. Позитивний зв'язок між самоефективністю та емоційною стабільністю ($r = 0,412$; $p \leq 0,05$) свідчить про те, що здатність контролювати емоційні реакції, знижений рівень тривожності та емоційна рівноваженість сприяють підтриманню впевненості у власних силах. Має прояв менша схильність

до дезорганізуючого впливу стресових ситуацій, що позитивно позначається на поведінковій активності та ефективності діяльності.

Водночас встановлений негативний зв'язок між самоефективністю та страхом невдачі ($r = -0,423$; $p \leq 0,05$) підтверджує, що страх помилок і можливих негативних наслідків суттєво послаблює віру дорослих у власні можливості. За вираженого страху невдач може закріпитися тенденція уникнення складних завдань, прояви нерішучості та зниження рівня активності в ситуаціях невизначеності. Це свідчить про деструктивний вплив страху невдачі на самоефективність та здатність особистості до самостійного й упевненого досягнення суб'єктивно значущих цілей.

Результати емпіричного дослідження дозволяють стверджувати, що самоефективність у віці середньої дорослості формується під впливом комплексу особистісних ресурсів, серед яких провідне значення мають психологічна стійкість, осмисленість життя, мотивація досягнення, емоційна врівноваженість і відповідальність. Страх невдачі виступає чинником, що може знижувати їх віру у власних можливостях.

Перспективою подальших досліджень є розробка програм психологічного супроводу, спрямованих на розвиток самоефективності у віці середньої дорослості.

Список використаних джерел

1. Данилюк І. В. Психодіагностика: теорія і практика : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2018. 232 с.
2. Кас'янова С. Б. Роль емоційного інтелекту в розвитку самоефективності. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 5. Вип. 19. С. 84–91.